

муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 135 Красноармейского района Волгограда»  
Юридический адрес: 400051, г. Волгоград, ул. им. Копецкого, 8  
тел.: (8442) 63-24-78; факс: (8442) 63-24-78  
[dou135@volgadmin.ru](mailto:dou135@volgadmin.ru)  
ИНН 3448020260\ КПП 344801001 ОГРН 1033401199006

---

**ПРИНЯТО**

решением педагогического совета  
МОУ Детский сад 135  
\_29.07.2022г. протокол № 1

С учетом мнения  
Родительского комитета  
Протокол заседания  
от 29.07.2022г. № 1

**УТВЕРЖДАЮ**  
заведующий МОУ Детский сад № 135  
С.Н. Толстогенко  
Приказ № 110-ОД от 29.07.2022 г.



**Рабочая программа по развитию нравственного потенциала и  
развитие навыков межличностного взаимодействия со  
взрослыми и сверстниками.**

**«Открой себя»**

для работы с детьми старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

Данная Программа предназначена для воспитателей  
старшего дошкольного возраста  
МОУ Детский сад №135.  
Автор: Кашьялова Е.И.  
Толмачева С.В.

## Содержание

Пояснительная записка	4
Тематический план	10
Содержание программы	12
Ключевые слова	17
Список литературы	18

## Пояснительная записка

Дошкольный возраст - особый период в жизни человека. Именно в этом возрасте формируется тот сравнительно устойчивый внутренний мир, который дает основание называть ребенка личностью. Понимание своих эмоций и чувств также является важным моментом в становлении личности растущего человека. Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии дошкольников, так как никакое общение, воздействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, "читать" эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями.

И хотя в последние годы происходит активное реформирование системы дошкольного воспитания (растет сеть альтернативных дошкольных учреждений, появляются новые программы дошкольного воспитания, разрабатываются оригинальные методические материалы), развитию эмоциональной сферы ребенка не уделяется достаточное внимание в отличие от его интеллектуального развития. Результаты диагностики уровня развития дошкольников, наблюдения за эмоциональными проявлениями детей, консультирования, показали, что чаще всего гармоничному развитию ребенка препятствует эмоциональная нестабильность, расстройства эмоциональной сферы.

А если говорить о нормальном развитии ребенка, то, как справедливо указывали Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, только согласованное функционирование интеллектуальной и эмоциональной систем, их единство может обеспечить успешное выполнение. В дошкольной психологии этот вопрос тоже стоит очень остро. Этой проблемой занимались А.В. Запорожец, Я.З. Неверович. Умение определять эмоциональное состояние других людей дошкольниками подробно изучали А.М. Щетинина, В.К. Манеров, Л.П. Стрелкова. Эмоциональные нарушения у детей дошкольного возраста рассматривали Г.М. Бреслав, Г.Е. Сухарева, В.В. Ковалев.

Дети старшего дошкольного возраста в целом способны правильно воспринимать эмоциональное состояние человека (по результатам исследований современных психологов Ю.М. Милинич, Т.Д. Зинкевич - Евстигнеева, 95% опрошенных детей пяти - семи лет в целом правильно определяют эмоции других людей). При этом дети достаточно легко отличают радость, восхищение, веселье и затрудняются в распознавании грусти (эту эмоцию правильно назвала половина опрошенных дошкольников), испуга (всего 7% детей дали правильные ответы), удивления (лишь 6%).

Большое значение в поведении ребенка-дошкольника имеют мотивы установления и сохранения положительных взаимоотношений с взрослыми и детьми.

В среднем и особенно старшем дошкольном возрасте на первый план выдвигается усвоение правил взаимоотношений с другими детьми. Усложнение деятельности детей приводит к тому, что часто возникает необходимость учесть точку зрения товарища, его права и интересы. Детям нелегко усвоить правила взаимоотношений, и они нередко на первых порах применяют их формально, не понимая особенностей данного конкретного случая. Овладение правилами взаимоотношений происходит только в результате опыта, получаемого детьми в практике изменения, нарушения и восстановления этих прав.

У детей с эмоциональными нарушениями преобладают такие отрицательные эмоции как горе, страх, гнев, стыд, отвращение. У них имеется высокий уровень тревожности, а положительные эмоции проявляются редко. Отсюда возникает задача контроля за эмоциональным развитием детей и при необходимости применения психокоррекционных программ.

С целью удовлетворения социального запроса на гармоничное развитие ребенка и была создана рабочая программа по развитию эмоционального мира дошкольников.

При составлении данной программы были изучены и переработаны авторские материалы: пособие для практических работников детских садов: «Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет» автор-составитель И.А. Пазухина, О. Князева, «Я-ты-мы» Г. Барднер, «Я хочу», Н. Ключева «Учим детей общению».

### **При планировании занятий учитывается**

- последовательность выбранного материала, постепенное усложнение;
- разнообразие и чередование различных видов активности ( речевая – двигательная, спокойные – подвижные игры)

### **Цель программы**

- содействие формированию у детей старшего дошкольного возраста способности устанавливать социальные контакты и развитие навыков, умений, необходимых для совместных действий в быту и игровой деятельности.

### **Задачи программы**

- способствовать развитию коммуникативных навыков и социальной адаптации детей;
- воспитывать у дошкольников умение адекватно реагировать в жизненных ситуациях, развивать эмоциональную произвольность;
- знакомить детей с характеристикой эмоциональных состояний (радость, грусть, доброта, злость, гнев, упрямство), соотносить их с конкретной ситуацией;
- развивать творческие способности и совершенствовать познавательные процессы.

## **Методы и приемы, лежащие в основе проведения занятий**

- психогимнастика, предполагает адекватное ролевое формирование эмоциональной децентрации и произвольного развития у дошкольников, а также регуляция поведения;
- элементы библиотерапии (чтение психологических сказок, стихов);
- эмоциональный тренинг (соотнесение эмоциональных состояний с природными и общественными явлениями, оценка собственных эмоциональных состояний, выражение их доступными средствами – мимикой, пантомимикой);
- эмоционально – символические (превращение образов фантазии в рисунки);
- элементы мнемотехники, предполагает зарисовывание пиктограмм эмоциональных состояний;
- коммуникативные игры ;
- релаксационные методы: использование упражнений, основанных на методах активной нервно – мышечной релаксации;
- наблюдение за эмоциональным фоном, выраженностью эмоций;
- беседа, выявляющая осознание и понимание детьми своих эмоциональных состояний;
- тест «Рисунок семьи» - диагностика внутрисемейных межличностных отношений;
- методика «Моя группа» - выявление взаимоотношения детей с воспитателями и сверстниками, их эмоциональный комфорт в группе;
- методика «Мое настроение» - согласно использованию цветовой палитры и содержанию рисунка, определить эмоциональное состояние ребенка, его страхи, проблемы, взаимоотношение с окружающими.

В основу программы легли принципы развития и коррекции эмоционального состояния, предложенные академиком Петровским А.В.

### **Для создания комфортной атмосферы**

- принцип свободного участия. Если кто-то из детей не склонен участвовать в какой-либо игре, следует разрешать выходить из игры и спокойно возвращаться в нее;
- принцип взаимного уважения. Это своего рода правила группы, которое можно составить совместно с детьми, например, следующие:
  - каждый имеет право высказывать свое мнения и предложения;
  - каждый имеет право быть выслушанным;
  - спорные вопросы решаются путем голосования.
- принцип осознанности. Перед началом занятия психолог объясняет детям его цель, структуру, чтобы достичь понимания и согласия;
- принцип рефлексии. Для закрепления результатов важно получение обратной связи. В конце занятия следует совместно с детьми подвести итоги: что больше или меньше понравилось, какой опыт приобрели. После подведения итогов занятия выполняется финальное упражнение, которое всегда должно быть одним и тем же.

Так например, дети могут образовывать круг и, взявшись за руки, некоторое время постоять закрыв глаза. Им предлагается подумать о чем-нибудь приятном, а затем взрослый слегка пожимает руку соседу, тот сжимает руку своему соседу. Можно спеть любимую всеми детьми песню или выполнить какое-нибудь движение. Главное, чтобы ритуал вызывал и стабилизировал приятные эмоциональные состояния.

### **Ожидаемый результат реализации программы**

- нормализация самооценки;
- Формирование умения соблюдать дистанцию в отношениях с окружающими;
- выработка умения руководствоваться в своем поведении нравственными ценностями социальной и общественной жизни;
- конструктивное управление собственным поведением;
- развитие творческих способностей и познавательных процессов у детей.

### **Критерии результативности проводимых занятий**

- Преобладание положительных эмоций у детей.
- Умение сдерживать нежелательные эмоции и применение приемлемых способов их проявления в общении со взрослыми и детьми.
- Изменение характера рисунков у детей (преобладание светлых красок, уверенный контур рисунка, выражение положительных эмоций через рисунок, характера рисунка).
- Произвольность поведения во время общения.

### **Результаты контрольной диагностики**

По результатам обследования выявлены следующие результаты работы программы :

1. 81% умеют интегрировать разнообразные сильные эмоции и переживания;
2. 71% детей умеют самостоятельно находить выход своим позитивным и негативным чувствам способом, приемлемым для самой личности ребенка и для социума;
3. 84% дошкольников взаимодействуют с окружающим миром в позитиве и благополучии.

Таким образом, можно говорить о результативности деятельности по программе.

Программа рассчитана для детей 6-7 летнего возраста, включает 32 занятия. Занятия проводятся 1 раз в неделю по подгруппам 7-10 детей. Продолжительность одного занятия 30- 35 мин.



## Тематический план

№	Раздел	Всего	Кол-во зан-й		Форма контроля
			Практ.	Теоретич.	
1	<b>Раздел 1. Эмоциональная сфера</b>	10	8	2	Диагностика эмоциональных состояний
	1.1 Знакомство с эмоциями (радость, злость)	1			
	1.2 Знакомство с эмоциями ( испуг)	1			
	1.3 Добрый – злой	1			
	1.4 Как справиться с гневом	1			
	1.5 Когда нам бывает грустно и когда радостно	1			
	1.6 Почему мы ссоримся?	1			
	1.7 Упрямство	1			
	1.8 Доброта	1			
	1.9 Музыка и эмоции	1			
	1.10 Какие эмоции мы знаем	1			
2	<b>Раздел 2. Коммуникативные способности</b>	11	9	2	Наблюдение, беседа, рисуночный тест «Грустная мама», «Кактус».
	2.1 Мои поступки	1			
	2.2 Моя семья	1			

	2.3-2.4 Я и старшие	2			
	2.5 Общение с теми, кто младше тебя				
	2.6-2.7 Я и мои друзья	2			
	2.8 Что помогает и что мешает дружбе				
	2.9 Очень плохо, если друга рядом нет				
	2.10 Если трудно одному, справимся с друзьями				
	2.11 Ссора и примирение				
3	<b>Раздел 3. Социальная адаптация</b>	11	10	1	Моделирование ситуаций и нахождение выхода из затруднительных ситуаций. Диагностика эмоционального состояния.
	3.1 Как понять другого человека				
	3.2-3.3 Как вести себя, если возникли конфликты				
	3.4 Что делать, если взрослые злятся				
	3.5 Чувства одинокого человека				
	3.6-3.7 Учимся доброжелательности				
	3.8 Правила этикета				
	3.9 Тренинг социальных навыков				
	3.10 Тренинг социальных навыков				
	3.11 Итоговое занятие				
	Всего занятий : 32	27		5	

## **Содержание программы**

### **Раздел1. Эмоциональная сфера (10 час.)**

#### **1-2. Знакомство с эмоциями (2 час.)**

Представление о собственных эмоциях и эмоциях других людей. Обучение способам передавать свои эмоции другим людям .

#### **3. Добрый – злой (1 час.)**

Закрепление понятий «добрый – злой», сравнение добрых и злых сказочных героев. Развитие способности чувствовать состояние другого.

#### **4. Как справиться с гневом? (1 час)**

Проработка и интеграция негативного эмоционального опыта; (воспроизведение всех тех эмоциональных ситуаций, которые были у ребенка в реальной жизни и с которыми он не смог справиться), создание ситуации безопасного принятия эмоций негативного характера.

#### **5. Когда нам бывает грустно и когда радостно (1 час)**

Определение различий эмоций «грусть – радость» по внешнему виду человека. Причины возникновения грусти и радости. Отработка умений быть внимательными к чувствам и желаниям других людей.

#### **6. Почему мы ссоримся? (1 час)**

Понимание причины возникновения конфликтов между детьми. Способы выхода из конфликтных ситуаций, осознание собственных эмоций.

#### **7. Упрямство (1 час)**

Дифференцирование эмоций по степени интенсивности переживания. вред и польза упрямства для достижения цели. Распознавание и вербализация собственных эмоций, их принятие. Приемы управления спектром своих эмоций и чувств.

## **8. Доброта (1 час)**

Расширение представления детей об эмоциях . Отождествление себя с добрыми и злыми персонажами.

## **9. Музыка и эмоции (1 час)**

Передача эмоций через музыку. Анализ характера музыкального произведения.

## **10. Какие эмоции мы знаем? (1 час)**

Представления о различных средствах и способах коммуникации с окружающим миром, о важности и значимости органов чувств, познавательных процессов ( памяти, внимания), эмоций, жестов и движений в процессе общения.

## ***Раздел 2. Коммуникативные способности (11 час.)***

### **1. Мои поступки (1 час)**

Развитие способности осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей. Проигрывание определенных ситуаций. Пути выхода из трудных ситуаций. Психологические этюды.

### **2. Моя семья (1 час)**

Идентификация себя в семье. Закрепление навыков и умений радовать своих родных, оказывать им посильную помощь. Развитие желания помогать близким людям, общаться в процессе совместной деятельности.

### **3-4. Я и старшие (2 час.).**

Формирование положительного отношения к тем, кто старше их, закрепление навыков заботы о старших, повышение самооценка.

## **5. Общение с теми, кто младше тебя (1 час)**

Формирование положительных взаимоотношений между детьми. Осознание себя старшими, желающими заботиться о тех, кто младше, слабее их. Побуждение к добрым поступкам.

## **6-7. Я и мои друзья (2 час.).**

Закрепление умения различать индивидуальные особенности других детей. сознание чувства принадлежности к группе, положительного эмоционального фона. Развитие коммуникативных навыков.

Осознание своего «Я». Самоутверждение («Я сам!»),. Воздействие на ситуацию. Отношения с другими людьми.

## **8. Что помогает и что мешает дружбе (1 час)**

Формирование интереса к сверстникам. Развитие сплоченности группы. Игры на развитие умение входить в контакт: представление, предложение (пожелание), благодарность.

## **9. Очень плохо, если друга рядом нет (1 час)**

Закрепление понятия дружба, друзья. Формирование умений доставлять радость другим (изготовление подарков, рисование открыток и т.п.). вывод о необходимости иметь друзей.

## **10. Если трудно одному, справимся с друзьями (1 час)**

Обучение правилам общения, умению использовать полученные навыки в повседневной жизни. Закрепление коммуникативных навыков, умения оказывать посильную помощь друзьям.

## **11. Ссора и примирение (1 час)**

осознание, что такое ссора и как ее избежать. Варианты выхода из конфликтных ситуаций.

### **Раздел 3. Социальные навыки (11 час.)**

#### **1. Как понять другого человека (1 час)**

Закрепление умения доброжелательно относиться к окружающим людям, понимания их эмоционального состояния по разным признакам.

#### **2-3. Как вести себя, если возникли конфликты (2 час.)**

Закрепление умения анализировать свое поведение в конфликтной ситуации. Развитие эмоциональной устойчивости в ситуациях проявления агрессии. Формирование умений снимать эмоциональное напряжение.

#### **4. Что делать, если взрослые злятся (1 час)**

Конструктивные способы выхода из конфликтных ситуаций со взрослыми людьми (объяснение своего самочувствия в конфликте, понимание состояния взрослого человека). Развитие эмоциональной устойчивости в ситуациях проявления агрессии. Закрепление умения снимать эмоциональное напряжение

#### **5. Чувства одинокого человека (1 час)**

Знакомство с понятиями «физическая и душевная боль». Чувства других людей. Понятие «одиночество».

#### **6-7. Учимся доброжелательности (2 час.)**

Проигрывание ситуаций, возникающих с детьми в повседневной жизни. Закрепление умения доброжелательно относиться к окружающим людям.

#### **8. Правила этикета (1 час)**

формирование осознанного отношения к социальным нормам поведения. Обучение правилам этикета. Обучение технике общения в различных жизненных ситуациях.

#### **9- 10. Тренинг социальных навыков (2 час.)**

Обучение приемам саморегуляции, умению управлять своим телом и владеть своими эмоциями. Снятие мышечных зажимов. Развитие умения

согласовывать свои действия с другими детьми. Развитие групповой сплоченности.

### **11. Итоговое занятие (1 час)**

Закрепление полученных умений и навыков в психологических этюдах и играх. Снятие психологического напряжения.

## Ключевые слова

Гнев

Грусть

Доброжелательность

Доброта

Дружба

Жест

Зло

Капризы

Конфликты

Мимика

Настроение

Нежность

Общение

Одиночество

Поступки

Примирение

Радость

Расслабление

Ссора

Страх

Упрямство

Эмоции



## Список литературы

1. Алямовская В.Г. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей [Текст] / В.Г. Алямовская – СПб: Стройпечать, 2006, - с. 139
2. Белинская Е.В. Сказочные тренинги [Текст] / Е.В. Белинская - СПб. Речь, 2006, - с. 97
3. Вайнер М.Э. Игровые технологии коррекции поведения дошкольников [Текст] / М.Э. Вайнер - Педагогическое общество России М. 2005, - с. 176
4. Вайнер М.Э. Профилактика, диагностика и коррекция недостатков эмоционального развития дошкольников [Текст] / М.Э. Вайнер - Педагогическое общество России- М., 2006, - с. 91
5. Дубина Л.А. Коммуникативная компетентность дошкольников: Сборник игр и упражнений [Текст] / Л.М. Дубина М. 2006, - с. 67
6. Короткова Л.Д. Сказкотерапия для дошкольников и младших школьников [Текст] / Л.Д. Короткова - ЦГЛ. М., 2005, - с. 99
7. Котова Е.В. В мире друзей. Программа эмоционально-личностного развития детей [Текст] / Е.В. Котова - М. Творческий Центр, 2007,- с. 142
8. Крюкова С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь Программа эмоционального развития дошкольников [Текст] / С.В. Крюкова - М. «Генезис», 2007, - с. 128
9. Крюкова С.В. Здравствуй, я сам! Тренинговая программа работы с детьми 3-6 лет [Текст] / С.В. Крюкова - М. «Генезис». 2007, - с. 87
10. Громова Т.В. Страна Эмоций. Методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребёнка [Текст] / Т.В. Громова - М., УЦ «Перспектива» - 2004,-с. 111
11. Уханова А.В. Программа развития эмоционально-волевой и коммуникативной сферы дошкольников [Текст] / А.В. Уханова- журнал «Вестник практической психологии образования», 2008, № 2 – с. 32
12. Ткаченко Т.А. Формирование навыков общения и этических представлений Метод. руководство, картинный комплект [Текст] / Т.А. Ткаченко - М.: Книголюб, 2005, - с. 122

13. Фесюкова Л.Б. Уроки доброты, Уроки этики, Воспитание сказкой. Комплекты наглядных пособий для дошкольных учреждений [Текст] / Л.Б. Фесюкова - «Ранос», 2008, - с. 83

14. Хухлаева О.В, Хухлаев О.Е., Первушина И.М Тропинка к своему Я . Программа групповых занятий с дошкольниками [Текст] / О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев. И.М. Первушина - М. «Генезис», 2007, - с. 75

